

PREPARA UM KIT DE EMERGÊNCIA NUMA MOCHILA



Com o apoio:



6 Coisas que salvam

Comida: conservas e barras energéticas.

Água: 1 litro por pessoa por dia, durante 3 dias.

Rádio: para ouvir os alertas e comunicados da proteção civil.

Lanterna: pode haver falta de eletricidade.

Pilhas: para os aparelhos eletrónicos.

Apito: para te ouvirem em caso de teres de pedir por socorro.



Porta-documentos

Cópias dos documentos pessoais, cartão de cidadão, boletim de vacinas, seguros de saúde e da casa.



Cuidados especiais

Não esquecer medicamentos para os doentes crónicos, aparelhos auditivos, óculos e um kit de primeiros socorros.